

広報

おおふなと

2026

9

No.1291

特集

「食欲の秋」を

「健康の秋」に！

く食生活改善推進員が語る、大船渡の食卓く

写真 鮮サンの炭火焼き「初さんま祭」

当市の1人当たりの1日の塩分摂取量は、厚生労働省が定める目標値(男性7.5g未満、女性6.5g未満)よりも3g程度高い数値が出ており、どの地区においても多量の塩分が摂取されています。

■令和7年版：1日の平均塩分摂取量(地区別)

地区名	男性(g)	女性(g)	総計(g)
赤 崎	10.8	10.1	10.5
大船渡	10.7	10.2	10.4
吉 浜	10.3	10.3	10.3
末 崎	10.6	10.1	10.3
立 根	10.5	10.0	10.2
盛	10.2	10.2	10.2
猪 川	10.6	9.9	10.2
日頃市	10.4	9.9	10.1
越喜来	10.7	9.7	10.1
綾 里	10.2	9.8	10.0
総 計	10.6	10.0	10.3

食生活改善推進員とは？



“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行う人を指します。地域住民への食育の推進など、市内では79人の推進員が活躍しています。

トマトとトウモロコシの炊き込みご飯

■材料(4人分)

- トマト…1個(180g)
- トウモロコシ…1/4本(30g)
- 米…2合
- 塩…小さじ1/2(3g)
- 白コショウ…少々
- 鶏のだし…2合分(300ml)
- (水か湯300ml+鶏ガラスープの素小さじ2)
- (鶏もも肉1枚を使うと更に美味しく出来上がります)
- ※有塩バター…10g(お好みで)

■作り方

- ※鶏もも肉でだしを取る場合は、鶏もも肉1枚と水1ℓを鍋に入れて弱火にかけ、沸騰させないように1時間ほど煮て、だしを取る。残った肉はサラダなどに使える。
- ①米は洗ってざるに上げ、トマトはくし切り、トウモロコシは実をはずす。
- ②①と分量の鶏だし、塩を合わせ入れ、トマトとトウモロコシを入れて炊く。炊き上がったら、塩、コショウ、お好みでバターを加える。

ゆで卵とブロッコリーのチーズグラタン

■材料(2人分)

- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- ピーマン…1/2個(20g)
- にんじん…1/3本(50g)
- コーン缶…20g
- ブロッコリー…1/4個(50g)
- 塩、コショウ…適量
- バター…25g
- ピザ用チーズ…60g
- 小麦粉…大さじ2(18g)
- ゆで卵…2個
- 牛乳…1と1/2カップ(300ml)

■作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、①とコーンを入れ炒め、小麦粉をふり入れてなじませ、牛乳、小房にしたブロッコリーを加えてとろみがつくまで煮て、塩、コショウで調味する。
- ③グラタン皿に②を入れ、ゆで卵の輪切りと、ピザ用チーズのをのせ、200℃のオーブンで10～15分焼く。

特集

「食欲の秋」を「健康の秋」に！

～食生活改善推進員が語る、大船渡の食卓～

多くの食材が旬を迎え始める、食欲の秋。

その一方で、食べすぎや塩分の過剰摂取など、健康への配慮が不足しがちな時期でもあります。

そこで、今回の特集は、家庭の食卓を充実させることにより健康づくりに取り組んでいる

「食生活改善推進員」の皆さんにお話を伺いました。

日頃の食生活を振り返り、おいしいものを食すことを楽しみながら、

丈夫で元気な体づくりについて、考えてみましょう。



■食生活改善ボランティア(食生活改善推進員)養成教室

年に5回開催されるこの教室では、講義や調理実習を通じて栄養や生活習慣病予防など、健康に関する知識と技能を身につけることができます。16時間以上の受講で修了証書が交付され、大船渡市食生活改善推進員団体連絡協議会へ入会することで、食生活改善推進員になることができます。

8月25日に保健センターで開催された教室では、「食事バランスガイド」についての講義と調理実習が行われました。



レシピをよく見て調理実習



参加者同士で和やかに相談



テキストを使つての座学

塩分が抑えられても、おいしい料理はある。

参加者の声

奥住 正子さん



家族みんなの健康に役立ちたいと思い、参加しました。調理実習でカレーを作ったとき、カレールウ1かけらでも工夫次第でしっかり味がついたことに驚きました。短時間で作ることができるメニューを学ぶことができ、食事バランスの説明も分かりやすいので、役立っています。



前田 邦子さん

友人からの紹介で参加しました。普段から料理を作っていますが、私が思っているよりもさらに塩分を抑えないといけないことに衝撃を受けました。健康について話を聞く機会がなかったので、この食生活改善ボランティア養成教室で楽しく勉強し、学んだことを多くの人に伝えたいです。

■野菜摂取量測定会

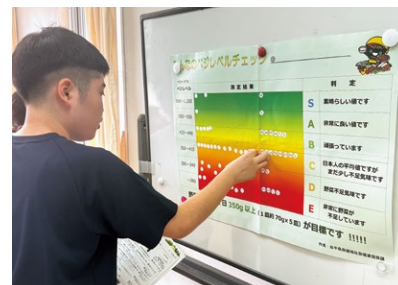
気仙光陵支援学校の生徒と先生が、どれだけ野菜を摂取できているかを測定！「次回の測定までには野菜の摂取量を多くする食生活に改善したい！」と健康づくりに意気込んでいました。



測定中はちょっとドキドキ...



食生活改善推進員から優しいアドバイス



シールを貼って、次回の測定目標に

10月から
市の健診が始まります！

健診は、自分では気づきにくい体の変化を知る大切な機会です。年に一度の健診で、今の健康状態を確認しましょう。健診とあわせて、大腸がん検診・肺がん検診も実施します。がんは早期に発見し、治療することが大切です。「まだ大丈夫」「症状がないから」と思わずに、年に一度の健診・検診を健康管理のきっかけにしましょう。

いきいき健康まつり開催！

楽しみながら自分の健康を知る「いきいき健康まつり」を9月28日(月)から各地区公民館で開催します。血管年齢測定や野菜摂取量チェック、お口の健康チェック、最終糖化物質測定など、健康状態を楽しく確認できます。(開催日時・場所などの詳細は、広報おおふなと8月号10ページを参照) 健康推進課(☎27・1581)



研修で紹介する献立の相談



田村さん作の抹茶

みんなで一緒に、
塩分が抑えられた
健康なものを
楽しく食べることに。
これが一番大事



(左から)田村 昭代さん、千葉 洋子さん、佐々木 久子さん



千葉さん作の赤飯



佐々木さん作の水ようかん

家庭で簡単に作ることができる郷土料理のレシピや、高校生に興味・関心を持ってもらえるような健康メニューなど、「簡単に健康に良い、おいしいもの」を伝えています。活動してうれしかったことは、大船渡東高校の生徒が、野菜摂取量測定会をきっかけに健康づくりに取り組んでくれたことです。今年の5月に実施した測定会では、生徒の数値はあまり良くありませんでしたが、7月の測定会では多くの生徒の数値が改善されました。生徒は、野菜たっぷりカレーやニンジンクッキーを自分たちで作って、友人と競いながら健康になろうと行動してくれたようです。素直な生徒の健康と発育に役立つことができ、よかったと感じました。

また、林野火災が発生したとき、炊き出しをすると「手作りで温かく、おいしいものを食べることができてうれしい」と声をかけてもらいました。みんなで集まって、健康でおいしいものを食べる時間を作ることができ、とてもうれしかったです。

一緒に楽しく活動し、健康でおいしいものを作ったり、広めたりする仲間が増えることを願っています。

✿✿✿今年度から新しく食生活改善推進員になった2人を紹介✿✿✿



三浦 麻友さん

栄養士として仕事をしており、地域の健康課題や郷土料理の勉強をしたいと思ったことがきっかけで、食生活改善推進員になりました。仕事をしながらの活動となるため、活動に参加できるかどうか不安でしたが、参加したい活動だけ参加できるので、無理なく活動を続けています。立根小学校5学年の調理実習に参加したときは、児童と一緒に料理を作るという貴重な経験ができ、とても楽しかったです。先輩の皆さんのように、地域の健康を守るように活動したいです。



巨理 美沙紀さん

中学校の保健室で仕事をしており、生徒に食の大切さを伝えたいと思ったことがきっかけで、食生活改善推進員になりました。3歳の娘と1歳の息子にも健康に良い食事をしてほしいという思いもあります。講座で学んだピーマンの肉詰めは、野菜が苦手な娘も大好きなメニューで、家族にも大好評です。出会った人のつながりを大事にしつつ、関わる多くの人たちが健康になるお手伝いがしたいと思っています。

クマの出没に注意してください

これからの季節、柿などに誘引されたクマが人里に近い場所へ出没するおそれがあります。クマによる農作物被害や人身被害防止のため、次のことに注意してください。

■農作業中などに注意すべきこと

- ラジオなどの音の出るものを携帯し、自分の存在をアピールする。
- クマの出没情報に留意し、クマの行動が活発になる早朝、夕方の作業時には特に周囲を確認する。
- 森林や斜面林などに隣接する農地は、クマの出没ルートとなりやすいため、特に注意し、周囲の低木の刈り払いなどを行う。
- 単独での作業は避け、可能な限り複数で作業を行う。

■誘因物の適切な管理

- 生ごみや野菜くずなどクマを誘引するものは適切に処理する。
- 収穫していない放任果樹などは伐採する。特に柿、くるみ、栗、桑の実などはクマを誘引する可能性があるため、適切に管理する。
- 農作物の収納庫に侵入して採食することもあるため、施錠を徹底するなど適切に管理する。
- 草刈り機などに使われるガソリンなどの揮発性物質もクマを誘引することがあるため、保管場所に注意する。

■近くにクマがいることに気が付いた場合

- 落ち着いて、クマに背を向けずに、ゆっくりその場から離れる。
- クマを驚かせるので、大声を出したり、走って逃げ出したりしない。
- クマとの間に立木などの障害物が来るようにし、万が一の突進に備える。
- 近くに親グマがいるので、子グマを見ても近づかない。

■クマが突進してきたら

- 威嚇のための突進(ブラフチャージ)の可能性があり、途中で止まり後退することがあるので、その場合は落ち着いてその場からゆっくり離れ続ける。
- クマスプレーを持っている場合は、4～5メートルまで近づかれた時点で全量を一気に噴射する。
- 襲われてしまったら、うつ伏せになって顔と腹部を守り、頭の後ろに両手を回して首と頭部を守る。転がされても元の姿勢に戻る。

■クマを目撃したら

農林課または大船渡警察署(☎26・0110)に連絡してください。

☎農林課(☎内線353)

65歳からの充実ライフ講座を開催します！



申込フォーム

タイトル	「知って安心、身体と心の変化」	「初回限定の落とし穴～消費者トラブル～」
内 容	65歳から起こりやすい身体と心の変化などについて、実技を交えながら、分かりやすく伝えます。	近年増えている消費者トラブルの事例とその対処法について、また契約トラブルの内容などについて解説します。
日 時	10月9日(金)午後2時～3時30分 (午後1時30分から受け付け)	10月29日(木)午後2時～3時 (午後1時30分から受け付け)
場 所	総合福祉センター 大会議室	おおふなぼーと 多目的室1・2
講 師	日本赤十字社岩手県支部職員	岩手県立県民生活センター職員
対 象	概ね65歳から74歳までの市民	概ね65歳から74歳までの市民
定 員	20人	20人
参 加 料	無料	無料
申し込み締切日	10月5日(月)午後5時まで 氏名／年齢／電話番号を連絡してください。	10月23日(金)午後5時まで 氏名／年齢／電話番号を連絡してください。

☎地域包括ケア推進室(☎26・2943、FAX27・1589)

各種健康診査・がん検診(肺・大腸・前立腺)を実施します

特定健康診査・基本健康診査・後期高齢者健康診査と、肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同日に実施します。

【時】10月22日(木)～12月14日(月)の期間中の実施日(全28日)

- 【対】
- 各種健康診査…19歳以上の市民(健康保険の種類によっては受診できない場合があります)
 - がん検診…40歳以上の市民(前立腺がん検診は50歳以上の男性のみ)

▶受付時間

午前9時30分～11時、午後1時～2時30分
※12月10日(木)のみ、午後1時～2時30分、5時30分～6時30分

▶自己負担額

- 各種健康診査…1,500円
- 肺・大腸がん検診…各500円 ※一部免除あり
- 前立腺がん検診…1,000円

▶注意事項

要申込日程(市内全行政区対象日程)で受診する場合は予約が必要です。



市ホームページ

要申込日程や対象行政区などの詳細は、市ホームページまたは受診票に同封するリーフレットを確認してください。

予約は9月25日(金)の午前9時から、「市公式LINEのメニュー>くらし>予約」または電話で受け付けます。

※大腸がん検診だけ受診する場合は、予約不要

【他】受診票や大腸がん検診採便容器は、9月中旬ごろに郵送していますが、受診歴などによっては届かない場合があります。届かない場合でも対象であれば受診できますので、希望する人は問い合わせてください。

☎健康推進課(☎27・1581)

新婚世帯&結婚を希望する人を応援します！

■結婚新生活支援事業

新婚世帯の住宅費と引っ越し費用などを補助します。申請書類などはこども家庭センターに備え付けています。

【対】次の全てを満たすこと

- 令和8年1月1日～令和9年3月31日までに婚姻届を提出し、受理されている夫婦
- 申請時に、夫婦の双方または片方が対象住居に住んでいること
- 夫婦の世帯所得が500万円未満(奨学金を返済している場合は年間返済額を控除する)
- 婚姻時における年齢が2人とも39歳以下であること
- 市税の滞納がないこと
- 市が認めるセミナーなどに参加すること
※詳細は問い合わせてください。
- 過去にこの補助金の助成を受けていないこと

▶補助金額(上限)

- 夫婦ともに29歳以下…70万円
 - 夫婦ともに39歳以下…30万円
- ※予算の上限に達した時点で受け付けを終了します。あらかじめ、ご了承ください。

☎こども家庭センター(☎47・5200)

■“いきいき岩手、結婚サポートセンター”入会料助成

市内在住の結婚を希望する人へ「出会いの場」を支援するため“いきいき岩手、結婚サポートセンター(通称:i-サポ)”の入会料の半分以上を市が負担します。手続きは不要です。

【対】次の全てを満たすこと

- ①入会日に大船渡市に住所があること
 - ②市税などの滞納がないこと
 - ③独身であること
- ☎i-サポ(<https://www.ikiiki-iwate.com>)



詳細はこちら

おおふなと子育て応援フェスタを開催します！

親子で笑顔になれる、そして子育てをもっと身近に感じられるイベントを開催します。

■親子で遊ぼう！わくわくサイエンスショー

時11月3日(火・祝)午前11時～11時50分頃
(受付開始10時30分)

場サン・リアショッピングセンター1階 いこいの広場

対おおむね幼児(3歳)から小学校2年生の子どもと保護者

※きょうだいの参加可。市外の人でも申し込み可。

内未就学児でも楽しめる！でんじろう先生監修の、わくわくいっぱい科学実験あそび！

①海老谷 浩 氏による科学実験ショー

②実験の体験

(でんじろう先生の出演はありません)

■みんなでつくる子育て掲示板に参加しよう！

子育てに関するメッセージを募集します！

時9月19日(土)～10月25日(日)

場サン・リアショッピングセンター2階

DACCO前催事場

時10月27日(火)～11月3日(火・祝)

場サン・リアショッピングセンター1階案内所前催事場

定優先観覧エリアは子育て世帯
約50組・約150人
(申し込み多数の場合は抽選)

※そのほかのエリアは観覧自由

(対象制限なし。申し込み不要)

▶優先観覧エリアの申込方法

9月24日(木)～10月18日(日)

申し込みフォームから申し込んでください。



内(例)子育てあるある・子どもがいてよかったこと、家族への感謝のメッセージ、子育て世帯に応援メッセージ ※ペンと付箋を用意しています。自由に書いてください。

問こども家庭センター (☎47・5200)

第44回大船渡市産業まつりを開催します！

時10月10日(土)、11日(日)午前10時～午後3時

場大船渡駅周辺地区

内(1)産業紹介コーナー…事業者による製品や取り組みなどを紹介する「大船渡の産業展」など

(2)特産品販売コーナー…「飲食・物産販売コーナー」など

(3)ステージイベント…^{みのお}箕面自由学園高等学校の皆さんによる迫力ある吹奏楽ステージやシャボン玉ショーなど

(4)キッズコーナー…小中学生を対象とした事業者の職業体験ができる「キッズワークコーナー」や「はたらく車展示コーナー」「ふれあいミニ移動動物園」など

(5)その他…両日400匹ずつ「炭火焼きサンマの無料振る舞い」を実施するほか、例年人気の高い「スタンプラリー」や「わかめのつめ放題」

(6)同時開催イベント

・「夢フェス～秋の陣～」10月10日(土)

・「大船渡うまいもんファンラン2026」

10月10日(土)10時～正午

・「第2回みよんちゃん吹奏楽祭」

10月10日(土)15時～17時

・「キャッセン秋まつり」や「気仙丸ふれあい見学会」など

※予定は変更する場合があります。

問大船渡市産業まつり実行委員会事務局

(観光交流課 ☎内線115)



インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザ・新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中学生以下の子ども、高齢者を対象に予防接種の費用を助成します。

■子ども(インフルエンザ)

▶助成期間＝10月1日から令和9年1月31日まで

対生後6カ月から中学生まで

▶ワクチンの種類・対象年齢・接種回数

ワクチンの種類	対象年齢	接種回数
不活化ワクチン	13歳未満	2回
	13歳以上	1回
経鼻弱毒生ワクチン	2歳以上	1回

▶助成額＝1回につき2,000円

申事前に医療機関へ予約してください。

持母子健康手帳

問こども家庭センター (☎47・5200)

■高齢者(インフルエンザ、新型コロナウイルス)

▶助成期間＝10月1日～令和9年1月31日

対下記のいずれかに該当する人

・接種日に満65歳以上の人

・接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器に重い障害がある人(詳細は問い合わせてください)

▶接種回数＝それぞれ1回

▶助成額

・インフルエンザ…2,000円/人

・新型コロナウイルス…8,000円/人

持マイナ保険証などの本人確認書類、自己負担金

申事前に医療機関へ予約してください。

他市外で接種を希望する場合は、受診券が必要になるため、事前に連絡してください。

問健康推進課(☎27・1581)

■市内の予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	高齢者		子ども
		インフル	新型コロナ	インフル
石倉クリニック	☎21・2525	●	●	●小学生以上
いとう耳鼻咽喉科クリニック	☎21・1333	●		●5歳以上
岩淵内科医院	☎26・5355	△	△	●3歳以上
うのうらクリニック	☎21・3636	●	●	●小学生以上
えんどう消化器科内科クリニック	☎21・1555	●	●	●6歳以上
大津小児科ファミリークリニック	☎27・2673	●	△	●6カ月以上
菊田外科・泌尿器科	☎26・4075	●	●	●3歳以上
菊池医院	☎21・1620	●	●	●中学生以上
地ノ森クリニック	☎27・1721	●	●	
滝田医院	☎29・3108	●	●	●小学生以上
山浦医院	☎26・3121	●	●	●3歳以上
山崎内科医院※1	☎26・4448	●	●	●13歳以上
ちば内科診療所	☎22・8990	●	●	●小学生以上
越喜来診療所	☎44・2103	●	●	●6カ月以上

※1…窓口での予約受付、△…原則かかりつけ患者のみ

大船渡新春ロードレース大会2027を開催します

時令和9年1月10日(日)※雨天決行

申11月27日(金)まで

■ロードレースの部

▶種目

①一般男子…10マイル(16.094^{キロ})

②高校男子…10^{キロ} ③一般女子…5^{キロ}

④高校女子…5^{キロ}

¥一般5,000円、高校生3,000円

■駅伝の部

▶種目

①一般女子 ②中学女子…10.9^{キロ}

③高校女子 ④中学男子

⑤一般男子…15.9^{キロ}

¥一般10,000円、高校生6,000円、中学生5,000円

■ボランティアスタッフ募集中

大会運営をサポートしてくれる人を募集しています。詳細は問い合わせてください。

問大船渡新春ロードレース大会実行委員会事務局
(市スポーツ協会内 ☎27・1001 FAX27・1002)



大船渡市長選挙立候補予定者説明会を開催します

- 時**10月20日(火)午後2時
場市役所本庁地階大会議室
対立候補予定者またはその関係者(1候補2人まで)
他参加希望者は事前に電話で連絡してください。
問選挙管理委員会事務局(☎内線164)

空き家を適切に管理しましょう



空き家は個人の財産であり、所有者や管理者の責任で管理することが基本です。周辺の生活環境に悪影響が及ばないよう、季節や気象条件に合わせて、適切に管理しましょう。

▶管理のポイント

- 建物内部や敷地の状態の定期的な確認、通風や清掃
- 草木が道路や隣地へはみ出さないよう、草刈りや立木の剪定はんでい
- 蜂の巣の速やかな駆除
- 動物がすみ着かないよう、玄関や窓の施錠の確認、破損部分の補修
- 強風で屋根などの部材やごみが飛散しないよう、破損がないか確認し、敷地内の不要物を撤去
- 相続登記を行い、空き家などの所有者を明確にする
- 不測の事態に備え、近所の人に連絡先を伝える

問住宅管理課空家等対策係(☎内線324)

▶空き家の管理に関する相談は大船渡市シルバー人材センターへ

空き家の見回りや敷地内の草刈りなど、適切に管理するための作業



詳細はこちら

の一部を、大船渡市シルバー人材センターに依頼できます。お困りの人は相談してください。

※料金などの詳細は、大船渡市シルバー人材センターに直接問い合わせてください。

申公益社団法人大船渡市シルバー人材センター(☎26・5124)

各種証明書のコンビニ交付サービス手数料の引き下げ



7月から、コンビニエンスストアなどで証明書を取得する「コンビニ交付」の手数料が、市役所窓口で取得する場合より1通あたり100円安くなりました。

マイナンバーカードがあれば、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機から、住民票の写しや印鑑登録証明書などを取得できます。

市役所の窓口に行くことなく、休日や祝日にも利用できますので、便利でお得なコンビニ交付をぜひ利用してください。

漏水調査にご協力をお願いします

道路や宅地内の地下に埋設されている水道管の漏水調査を行います。調査員が土地に立ち入って調査することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

時9月28日(月)～令和9年3月15日(月)
対市内の上水道給水区域内

▶委託業者＝フジ地中情報株式会社北東北支店
水道課が委託した専門業者が調査し、調査員は市発行の調査員証と腕章を携帯しています。

▶調査内容＝道路内の水道管から宅地内にある水道メーターまでの間を調査します。

※交通や生活音の影響を避けるため、夜間に調査を行う場合もあります。調査費の請求や物品の販売をすることはありません。

問水道課工務給水係(☎内線205、178)

お知らせ

マイナンバーカード 休日受付

- 時**10月4日(日) 午前9時～正午
場市民環境課
内マイナンバーカードの交付、申請(電話予約制)、暗証番号再設定、電子証明書の発行
問市民環境課窓口係(☎内線123)



詳細はこちら



平日の予約はこちら

忘れずに納めましょう！



納期限、納付方法についてはこちらを確認してください

▶9月30日(水)が納期限の市税などは、下記のとおりです。

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 介護保険料(第3期)
- 後期高齢者医療保険料(第3期)
- ▶**口座振替日は、9月25日(金)です。口座振替を利用している皆さんは、9月24日(木)の午前中までに、納税通知書などに記載された税額と、口座の残高を確認してください。

▶納付は便利で簡単、安心な口座振替を推奨します！

便利 金融機関などへ納付に行く手間なし！

簡単 一度の手続きで翌年度以降も自動継続！

安心 納期限ごとの自動引き落としで納め忘れなし！

▶納期限までの納付が困難な人は、税務課収納係まで要相談

問税務課収納係(☎内線157、158、161)

ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ4,000万円
(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月16日水2種類同時発売! 発売期間 9/16③～10/16④ 抽せん日 10/26⑤
公益財団法人岩手県市町村振興協会 各1枚 300円

市内各宝くじ売り場のほか、大船渡市役所売店でも購入できます。

コミュニティ活動への助成金申請を募集中！

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの売上金などを財源としたコミュニティ助成事業を実施し、コミュニティ活動に必要な備品の整備などに対して助成を行っています。

▶助成対象団体＝自治会や町内会、自主防災組織などの地域に密着して活動する団体

※趣味・芸術などに限定した団体や宗教団体、営利団体などは除く。

▶助成対象事業の実施期間

令和9年7月頃から令和10年2月中旬頃まで

※(一財)自治総合センターにおける募集要件とは異なります。

事業名	助成対象事業の概要	助成金額
一般コミュニティ助成事業	住民が自主的に行うコミュニティ活動に直接必要な設備などの整備事業 ※事業例…音響設備、パソコン、エアコン(埋込型以外)、発電機、草刈機、テント、遊具、防犯灯、テーブルなどの整備	100万円～250万円
コミュニティセンター助成事業	住民の需要の実態に応じた機能を有する集会施設の建設・設備などの整備事業 ※事業例…地域公民館などの施設の建設。ただし、土地の整備費は対象外	事業費の5分の3以内(上限2,000万円)

ホール DE マイコンサート参加者募集

リアスホールの大ホールで楽器演奏を楽しみませんか？ソロでピアノを弾いたり、グループでアンサンブルを楽しんだり、自由な大ホールの使い方ができる1時間です。

時11月7日(土)、8日(日)

▶利用時間

- ①午前10時～11時 ②午前11時10分～午後0時10分 ③午後1時10分～2時10分 ④午後2時20分～3時20分 ⑤午後3時30分～4時30分 ⑥午後4時40分～5時40分(両日共通)

内上記利用時間から1区分1時間単位での入替制で大ホールを貸し出します。

定各日6組 計12組(先着順)

▶申請について

- 申請期限＝9月30日(水)午後4時まで
- 申請先＝市民協働課

※様式は、市ホームページからダウンロードできるほか、市役所本庁市民協働課に備え付けています。



市ホームページ

▶助成金交付団体の決定について

令和9年4月上旬頃に、申請団体へお知らせします。

他申請後に審査を行います。また、申請すれば必ず採択されるというものではありません。

問市民協働課協働係(☎内線291)



市スポーツ協会からのご案内

☎27・1001

■ファミリーウォーキング 参加者募集！



申込フォーム

時10月18日(日)午前9時～

※午前8時30分受付開始

小雨決行、荒天時中止

場J A おおふなと本店

対コース約7㌔(所要予定時間2時間15分)を完歩できる人

※中学生以下は保護者同伴

定60人

¥100円(小学生以下は無料)

持飲み物、タオル、雨具

申10月2日(金)午後5時30分まで

電話または申込フォームから申し込んでください。

▶特別協賛

J A おおふなと

■市民体育大会4種目

▶弓道競技

時10月10日(土)

場市民弓道場

申10月2日(金)まで

▶水泳競技

時10月12日(月)

場メイワエアロビクスクラブ

申9月30日(水)まで

▶ゲートボール競技

申10月24日(土)

場J スタジアム

申10月17日(土)まで

▶陸上(マラソン)競技

時11月3日(火)

場盛川河川敷

申10月23日(金)まで

越喜来地区いきいき健康まつりの日程変更

広報おおふなと 8月号10ページに掲載した、いきいき健康まつり越喜来地区の日程を変更します。会場の変更はありません。

【変更前】 10月8日(木)

【変更後】 12月1日(火)

問健康推進課成人保健係(☎27・1581)

働く婦人の家からのご案内

☎27・1001

■第31回婦人の家まつり

内働く婦人の家利用グループ友の会の活動成果発表

時10月17日(土)午前10時～午後4時

10月18日(日)午前10時～午後1時

場働く婦人の家

■季節に合わせたお花で華道体験

定8人

¥1回1,300円～1,500円(花代)

<草月流>

時10月29日(木)～12月24日(木)計5回

午後1時30分～午後3時30分

場働く婦人の家 研修室

対市内在住または在勤の人

【講師】菊地 登志子 氏

申10月26日(月)午後5時まで

電話で申し込んでください。

<池坊>

時10月30日(金)～12月18日(金)

計5回 午後7時～9時

場働く婦人の家 講習室

対市内在住または在勤の人

【講師】三浦 和子 氏

申10月26日(月)午後5時まで

電話で申し込んでください。

10月のおおふなぽーとイベント情報 ☎21・6001

■七五三向け花飾り～初心者つまみ細工教室～

七五三用髪飾りの花をちりめんの布で作ります。

【講師】飯塚 郁子 氏

時10月17日(土)午前10時～正午

場多目的室

対初めての人

定10人 ※先着順

¥1,000円

持はさみ、ピンセット、飲み物

申10月16日(金)まで

電話または直接窓口で申し込んでください。

問NPO法人おはなしころりん



■誰でも積読読書会

自分が読みたい本を持ってきて、途中まで読み、お互いの感想を聞きます。

時10月20日(火)

午後6時30分～午後8時30分

場会議室

定7人 ※先着順

¥300円(飲み物・菓子代)

申二次元コード、電話または直接窓口で申し込んでください。

問NPO法人おはなしころりん



全国とつながる運動イベント「オクトーバー・ラン&ウォーク」



10月の1カ月間、スマートフォンアプリを使って歩数や走行距離を競うオンラインイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク2026」が開催されます。日常生活の中で、無理なく楽しく運動習慣づくりに取り組んでみませんか。

時10月1日(木)～10月31日(土)

▶参加申込期間

10月31日(土)まで

内【ランの部】

1. みんなでギネス世界記録TMに挑戦！
2. 走行距離ランキング
3. 月間走行日数チャレンジ

【ウォークの部】

1. みんなでギネス世界記録TMに挑戦！
2. 坂タモコラボ企画 坂を知ろう、巡ろう、楽しもう！
3. 市区町村対抗戦&都道府県対抗戦、個人で参加！歩数ランキング

▶参加方法＝ウォーキングの部は「スポーツタウンWALKER」、ランニングの部は「TATTA」アプリから参加

申各アプリをダウンロードし、「オクトーバー・ラン&ウォーク2026」に参加登録

問健康推進課(☎27・1581)

「安全・安心まちづくり 気仙地区大会」を開催します

犯罪のない安全で住みよい社会を実現するため、令和8年度安全・安心まちづくり気仙地区大会を開催します。岩手県警察音楽隊の演奏などを予定しておりますので、ぜひ会場にお越しください。

時10月9日(金)午後2時～4時

場三陸公民館

問気仙地区防犯協会連合会事務局

(☎27・3087)

有限会社オーパーツと高齢者生活支援事業連携協定を締結しました

8月3日、有限会社オーパーツ(代表取締役 及川元一氏)と、大船渡市高齢者生活支援事業連携協定を締結しました。

同社が市内吉浜地区で行う移動販売事業の中で、高齢者の見守り活動を行い、異変を感じた際は、直ちに関係機関へ連絡をすることとしています。



催し・講座

大船渡うまいもんファンラン2026を開催します！



大船渡市産業まつりと同時開催する、初心者やご家族でも気軽に参加できるイベントです。キャッセン大船渡から港湾エリア周辺までの約4㌔の周遊コースを巡り、大船渡の美しい景観を楽しみながら「大船渡のうまいもん」を満喫できます。ゴール後には大船渡のお酒やジュースも楽しめます。

時10月10日(土)午前10時

▶集合場所＝夢海公園

¥5,000円

※早期割引(要申込)適用の場合3,000円

申二次元コードで申し込んでください。

▶主催＝大船渡うまいもんファンラン実行委員会

▶後援＝大船渡市

問大船渡うまいもんファンラン実行委員会(大船渡市地域おこし協力隊 三浦弘嗣)

✉kaitokusha@gmail.com

国民年金保険料の育児免除制度が始まります

10月から、子を養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間は国民年金保険料の納付を免除される制度が始まります。申請することで、所得に関係なく、国民年金保険料の納付が免除されます。

また、免除された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※国民年金第1号被保険者…20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の人

対10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者(実父母・養父母)で、次の①と②の要件を満たしている人

①子と身分(親子)関係が継続していること

②子と同一住所であること

問一関年金事務所(☎0191・23・4246)

国保医療課国保年金係

(☎内線142、143、144)

盛小学校マラソン大会による交通規制

大会当日は交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。

時10月6日(火)午後1時20分～3時30分(規制時間も同じ)

※雨天予備日は10月7日(水)

▶規制区間＝佐藤輪店前から旧保原屋支店前

問盛小学校(☎26・3624)

広報おおふなと 読者アンケート実施中！

より良い広報紙をお届けできるよう、読者アンケートを実施しています。「広報おおふなとを読む頻度はどれくらいですか？」など全15問に約2分で回答できます。皆さんの率直なご意見・ご要望を聞かせてください！



回答期限
10月30日



10月

地域子育て支援センターからのご案内

市内3カ所の地域子育て支援センターでは、小さいお子さんと保護者が無料で気軽に遊んだり交流したりできます。

施設の利用

名 称	場 所	利用時間
おひさま広場 ☎26・3212	いかわこども園内	午前9時～正午 午後1時～3時 ※土曜、日曜、祝日、年末年始は休み
ひだまり ☎27・7507	大船渡保育園内	午前9時30分～午後3時30分 ※土曜、日曜、祝日、年末年始は休み
すくすくルーム ☎080・3333・5689	サン・リア2階	午前10時～午後3時 ※火曜、祝日、年末年始は休み

対 市内在住の未就学のお子さんと保護者

他 最新情報は、公式LINEやInstagram、「つばきっず」をご覧ください。



『だっことおんぶの会』昨年の様子



昨年の『つまみ細工教室』の作品

ひだまり 10月イベント情報

イベント名	日 時
大人向け講習会 ひだまり+1 『だっことおんぶの会』 ♪だっこ紐やおんぶ紐の選び方・ 使い方の講習会です	6日(火) 午前11時～正午
大人向け講習会 ひだまり+1 『つまみ細工教室』 (材料費一部ご負担願います) ♪七五三に向けた飾りを作ります。 男の子向けも！	14日(水) 午前10時～正午 ※要予約
大人向け講習会 ひだまり+1 『金融犯罪被害防止講座』 ♪子育て世代～シニア世代のための、 東北財務局さんによる講座です	21日(水) 午前11時～正午
『手形足形カレンダーづくり』 ♪世界に1枚だけのオリジナル (翌月)カレンダーづくりです	19日(月)～23日(金) ※21日は午後のみ 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分

他 最新情報は、「つばきっず」をご覧ください。



つばきっず
HP▶



イベント
カレンダー▶

銀河連邦共和国通信

問 観光交流課交流物産係(☎内線115)

銀河連邦の仲間を紹介！

～タイキ共和国・サク共和国・
ウチノウラキモツキ共和国～

北海道大樹町の「タイキ共和国」は、JAXAの「大樹航空宇宙実験場」をはじめとして民間によるロケット開発や打ち上げが盛んな「宇宙のまち」です。広大な土地を生かし、航空宇宙関連の実験や研究にも取り組み、宇宙産業の拠点を目指しています。

長野県佐久市の「サク共和国」は、JAXAの「臼田宇宙空間観測所」がある、宇宙とのつながりが深いまちです。大型パラパラアンテナを備え、遠く離れた宇宙探査機との通信など、日本の宇宙科学を支えています。

鹿児島県肝付町の「ウチノウラキモツキ共和国」には、JAXAの「内之浦宇宙空間観測所」があります。日本初の人工衛星「おおすみ」をはじめ、多くの科学衛星や探査機がここから打ち上げられ、日本の宇宙科学の歴史を刻んできました。

宇宙を身近に感じられる特色ある三つの共和国。銀河連邦の仲間として、宇宙を縁とした交流を深めています。

相 談

サポステ 就職相談会

時 9月30日(水)
午前10時～正午
場 ハローワーク大船渡 1階会議室
対 15～49歳の就職活動中の人とそのご家族または関係者
内 個別相談
申 随時受付(平日午前10時～午後5時)
問 いちのせき若者サポートステーション おおふなとルーム(☎080・8219・4001)

不動産に関する無料相談会

時 10月8日(木)
電話相談
(1)午前10時～正午
・(有)横田不動産鑑定(☎019・681・7772)
・(同)昭典不動産鑑定事務所(☎0198・29・4777)
・有岡不動産鑑定事務所(同)(☎019・601・2845)
(2)午後1時～3時
・中井不動産鑑定事務所(☎0192・47・3560)
・(株)JHK不動産鑑定(☎019・652・6465)
・小網不動産鑑定事務所(☎019・613・8967)
・(一財)日本不動産研究所 盛岡支所(☎090・1662・0389)
会員の不動産鑑定士が対応
対 不動産全般に関する相談のある人
問 岩手県不動産鑑定士協会(☎019・604・3070)



詳細はこちら

出張年金相談 お気軽にご相談を(要予約)

時 10月22日(木)
午前10時30分～午後3時30分
場 市役所 第1会議室
定 15人 ※先着順
申 10月21日(水)まで
①氏名、②生年月日、③住所、④基礎年金番号、⑤連絡先の電話番号、⑥主な相談内容を伝えてください。
※基礎年金番号は、年金手帳、年金証書などに記載されています。
問 一関年金事務所(☎0191・23・4246)

募 集

出展作品募集中!～気仙地区障がい者作品展～



時 11月7日(土)午前10時～午後5時
11月8日(日)午前10時～午後3時
場 サン・リアショッピングセンター 1階 いこいの広場
募 集 部門＝①絵画 ②書道 ③写真 ④工芸
出品資格＝気仙地区内在住で障がいのある人
出品点数＝部門ごとに1人1点(未発表のもの)
作品規格＝指定なし
※大きな作品の場合は、事前に連絡してください。
※絵画、書道、写真はパネルに吊り下げて展示できるよう額装し、ひもなどを付けてください。
申 10月23日(金)まで
出品申込書に必要事項を記載し、個人の場合は地域福祉課へ、障がい者団体などに所属している場合は各団体へ提出してください。
※出品申込書はホームページからダウンロードまたは地域福祉課窓口 に備え付けています。
主 催＝気仙地区障がい者作品展実行委員会
問 地域福祉課障害福祉係(☎内線186)

大船渡市営住宅などの管理業務を行う指定管理者を募集します



令和9年度から、大船渡市営住宅、大船渡市有住宅、大船渡市特定公共賃貸住宅の指定管理を行う法人や団体を募集します。
募集期限 10月8日(木)午後4時必着
指定期間 令和9年4月1日～令和14年3月31日(5年間)
他 要項や応募書類などは、市ホームページからダウンロードしてください。
問 住宅管理課施設管理係(☎内線327)

体験学習「めざせ！縄文釣り名人」を開催します



シカの角で縄文時代の釣針づくり に挑戦してみませんか？釣針づくり体験の参加者を対象に、作った釣針での釣り体験も行います。
釣針づくり体験
時 10月18日(日)午前9時から
場 市立博物館多目的ホール
釣り体験
時 10月25日(日)午前9時30分から
場 鬼沢漁港(三陸町越喜来)
【共通事項】
対 小学生以上※小学生は保護者同伴
定 20人
¥ 釣り体験の際は、保険料として1人100円
申 10月1日(木)から10月16日(金)まで ※先着順
電話または当館ホームページのメールフォームから申し込んでください。
問 市立博物館(☎29・2161)

大切な人を自死で亡くされた人へ

大切な人への思いを1人で抱え込んでいませんか。安心して話を聴き、語り合える場です。話を聴くだけの参加も歓迎します。
時 10月31日(土)
場 大船渡地区合同庁舎 第2・3相談室
内 ①午後1時～2時
【講師】岩手県立一戸病院 理事(岩手県精神保健福祉センター 顧問) 精神科医 小井田 潤一 氏
【講話】「大切な方を亡くされた方の思いに寄り添う」(仮題)
②午後2時10分～3時40分
わかちあいの会(自死遺族交流会) 助言者 小井田 潤一 氏
運営協力 岩手県精神保健福祉センター
※どちらかだけの参加も可能です。
対 家族・友人などの身近な人を自死により亡くされた人
問 大船渡保健所保健課(☎27・9922)

》 かもしか号 10月の巡回日程 《

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
2日(金)	大船渡①	ドレミ保育所	正面玄関前	12:30
		大船渡地区公民館	駐車場	13:00
		田中	田中東団地駐車場	13:30
		ケアホーム平	正面玄関前	14:00
		下平	下平公園	14:30
5日(月)	盛 ・大船渡③	屋敷	及川清一さん宅付近空地	13:05
		川原	野々田アパート駐車場	13:35
		蔵ハウス大船渡	正面玄関前	14:10
		みどり町	みどり町団地駐車場	14:50
		盛小学校	放課後児童クラブ付近	15:35
7日(水)	立 ・猪川②	前田	前田公園付近空地	13:10
		百年の里	正面玄関前	13:40
		デイサービスセンター立根	正面玄関前	14:20
		平田	平田公民館駐車場	14:50
		中井沢	下中井公民館駐車場	15:30
8日(木)	猪川① ・大船渡②	いかわこども園	正面玄関前	13:30
		福祉の里	大洋会本部前	14:10
		大船渡北小学校	駐車場	15:05
		気仙苑	正面玄関前	15:35
14日(水)	吉 ・浜	吉浜荘	正面玄関前	11:00
		吉浜地区拠点センター	駐車場	11:30
		吉浜小学校	校舎前	13:00
		吉浜こども園	駐車場	13:40
		下通	本郷集会所前	14:10
		根白	根白消防センター前	14:45

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
15日(木)	越喜来	さんりくの園	正面玄関前	13:45
		所通	市役所三陸支所駐車場	14:25
		甫嶺	甫嶺公民館駐車場	15:15
16日(金)	日頃市	鷹生	鷹生公民館駐車場	12:30
		日頃市小学校	正面玄関前	13:00
		ひころいちの郷	正面玄関前	13:50
		関谷	旧ＪＡ日頃市支店前	14:20
		長安寺	長安寺駐車場	15:00
21日(水)	末崎	内田	長源寺駐車場	13:00
		ふるさとセンター	ふるさとセンター駐車場	13:30
		つばきの丘	正面玄関前	14:00
22日(木)	赤崎	碁石	碁石公民館駐車場	14:35
		大洞	大洞団地駐車場	13:10
		あかさきこども園	駐車場	13:40
		蛸ノ浦応急仮設住宅	駐車場	14:15
26日(月)	猪川③	長崎	貴船神社付近	15:00
		中井	田村理容さん前	13:00
		長谷堂	長谷堂アパート駐車場	13:30
		祥風苑	正面玄関前	14:00
30日(金)	綾里	猪川小学校	正面玄関前	14:30
		綾里応急仮設住宅	駐車場	14:10
		綾の里	正面玄関前	14:40
		DCMニコット綾里店	駐車場	15:10

※津波・大雨・大雪・暴風等の気象注意報・警報の発令および交通状況により、移動図書館車の巡回を中止する場合があります。あらかじめご了承ください（巡回中止の場合、返却期限を延長します）。

新着図書から
ご案内

よ み ら い 読んで未来

■趣味・実用書

- 中国人は日本で何をしているのか（中島 恵/著）
- 脳のオイル交換（根本 千代子/著）
- 元小学校の先生が教えるいちばんやさしい片づけの授業（かおるこ/著）
- 静かな時間の使い方（安斎 勇樹/著）

■小説・エッセイ

- 永遠の記憶（東野 圭吾/著）
- 雨が降ったら（寺地 はるな/著）
- 知らなくても味わえる漢詩（安田 登/著）
- インパールに陽は落ちて（砂金 文昭/著）

■絵本・児童書

- ロボット、被災地へ行く（中松 まるは/作）
 - まるごとわかる!世界の乗りもの大図鑑（DK社/編集）
 - ガチャガチャケースで!ボッチャ（日本ボッチャ協会/監修）
 - たおれる?たおれない?3本あし（かんちく たかこ/文、北村 裕花/絵）
- ※他にもたくさんの図書を用意してお待ちしています。

『なぜ建築家は無茶をするのか』

吉田 研介/著(草思社/刊)

著名な建築家が手掛けた建物が、その奇抜なデザインで物議を醸すことがあります。腐敗する木のルーバー、間仕切りが全くない家など、一見無茶に見えるデザインには、そうまでして成し遂げたい意図があるのか。自身も建築家である著者が、隈研吾や安藤忠雄ら8人の建築家について、作品に触れながら忖度なしで語ります。困難な建築だからこそ挑みたい、そんな建築家の性が見えてくるエッセイです。



大船渡市立図書館 TEL0192・26・1040

まちの話題

8/12 夏の恒例イベント！ okirai summer2026

ど根性ポプラ広場で「okirai summer(オキライサマー)」が開催され、打ち上げ花火や音楽ステージで会場が盛り上がりました。実行委員長の中野圭さんは、「夏がきたら祭りがある、そんな当たり前を今年も作ることができた。支えていただき、ご協力いただいた皆さんに心から感謝しています。来年もよろしくお願いします!」と、来年の開催へ意欲を見せました。



夜空に圧巻のポプラと花火

8/16 ふるさとづくりと鎮魂・交流を願って 三陸港まつり

三陸町越喜来で「三陸港まつり」が開催されました。昭和48年夏に、当時の20代が集う浦浜青年会が発案してスタートした三陸港まつり。53年が経過した今でも、お盆行事の一つとして地域に定着しています。実行委員長の古水力さんは、「人口減少が加速する昨今、継続はたやすくはないものの、ふるさとづくりとともに鎮魂と交流の輪が広がることを願い、活動を受け継いでいます」と話しました。



由緒ある灯籠行列

8/29 青春の1ページが刻まれる 「大高祭」開催

大船渡高校で「大高祭」が開催されました。今年初の試みとして、生徒がPR動画の制作を企画。高校では公式アカウントを持たないことから、市公式Instagramで投稿。1000を超える「いいね」を集めました。生徒会長の菅生暖喜さんは、「たくさんの人が来てくれてとても嬉しい。地域の人に恩返ししながら、大船渡高校の魅力を発信したい」と話し、来場者はステージ発表や出店などを楽しみました。



吹奏楽部による演奏

8/30 大船渡の未来に願いを込めて 「初さんま祭」開催

下蛸ノ浦漁港広場で、未来蛸ノ浦実行委員会主催の「大船渡初さんま祭」が開催されました。遠野市から毎年訪れる高橋蘭々さんは「今年もおいしいサンマを食べることができてよかった」と笑顔で話しました。主催スタッフからは、「市の全面的な協力のもと、恒例となっているこの祭りを開催して、全国の皆さんにサンマを提供し続けたい」と力強い意気込みがあり、今後の豊漁が期待されます。



大船渡の旬の味！秋の味覚に舌鼓



お祝い・お悔やみ

7月26日～8月25日届け出(敬称略)

〇お誕生おめでとう

(盛町) 吉田 明叶(健)
(猪川町) 及川 百夏(悠輔)
大和田 夏向(翔)
大和田 夏樹(翔)
佐藤 なのは(竜)
(立根町) 伊地智 悠仁(大介)
金野 葵桜(大樹)
金野 莉桜(大樹)
(日頃市町) 熊谷 樹稀碧(武志)
(三陸町綾里) 山口 奏多(卓郎)

〇ご結婚おめでとう

(盛町) 山口 泰史♥佐々木優奈
(大船渡町) 熊谷 祐希♥福田 晃菜
(末崎町) 金 崇晃♥新沼 冴那
(赤崎町) 岩城 佳祐♥道畑 美月
(猪川町) 千葉 成翔♥松野冴優綺
今野 和倫♥佐藤 麻美
(立根町) 嵯峨 主徳♥三河 栞

小松 右京♥藤原 未歩

(三陸町綾里) 佐々木大介♥田村真菫香
(三陸町越喜来) 三浦 孝太♥見世 茜

〇お悔やみ申し上げます

(盛町) 新沼 ミヤ(94)
(大船渡町) 及川 庄辞(70)
高 渕 和子(85)
伊藤 芳子(95)
新沼 敏明(75)
新沼 カツ子(88)
永澤 保志(64)
濱田 和子(93)
(末崎町) 上野 利恵子(92)
山本 ミナ子(91)
菅原 征子(82)
小松 静子(85)
菅原 悟(73)
田畑 昭司(94)
吉田 実(63)

熊谷 タキ子(91)

(赤崎町) 吉田 タマ子(96)
生形 高實(84)

(猪川町) 佐藤 匡史(83)

千葉 義則(77)

鈴木 重敏(73)

(立根町) 和泉 壽生(68)

平 敏憲(77)

(日頃市町) 鈴木 コト(93)

(三陸町綾里) 松川 栄蔵(96)

及川 由喜子(71)

佐藤 みち子(74)

金野 ハルエ(86)

(三陸町越喜来) 小松 善子(98)

志田 千鶴子(87)

刈谷 米子(84)

及川 アイ子(84)

(三陸町吉浜) 木村 ウメ(101)

渡邊 みす子(90)

10月の高齢者交流サロン日程・認知症カフェ日程

区 分	高齢者交流サロン		認知症カフェ	
名 称	マイヤ よってさろん	サン・リア よってさろん	大船渡地区認知症の人と 家族の会つどいの会	おたすけカフェ
期 日	10月8日(木)	10月30日(金) ※変更する場合があります。	10月15日(木)	10月16日(金) ※変更する場合があります。
時 間	午前10時～11時	午前10時30分～ 11時30分	午後 1 時30分～ 3 時30分	午前10時～正午
場 所	マイヤ大船渡店マイヤ テラス(ペーカリーコー ナー横)	サン・リアショッピング センター 1階 いこいの広場	おおふなぽーと (大船渡町字茶屋前7-6)	おたすけ (末崎町字平林69-12)
内 容	軽体操・リズム体操(NPO法人 大船渡共生まちづくりの会)	ニュースポーツの体験(岩手 県立福祉の里センター職員)	語り合い、勉強会、リフレッ シュ交流会、相談など	生活相談全般、おしゃべり、 介護予防、お出かけなど
参加料	無 料	無 料	100円	100円
問い合 わせ先	地域包括ケア推進室 (☎26・2943)		大船渡地区認知症の人と 家族の会事務局 (☎27・8605)	末崎町在宅介護 支援センター (☎090・7321・1106)
			※はじめて参加される際は、連絡してください。	

10月の休日当番医

医科			
4日㊥	菊池医院	大船渡町	21・1620
11日㊥	飯塚眼科医院	盛町	21・3011
12日㊤	松原クリニック	高田町	53・1721
18日㊥	滝田医院	末崎町	29・3108
25日㊥	えんどう消化器科 内科クリニック	猪川町	21・1555

歯科			
4日㊥	くまかみ歯科 クリニック	赤崎町	21・1888
11日㊥	大船渡市国保歯科 診療所	三陸町綾里	42・3228
12日㊤	細川歯科医院	大船渡町	27・4158
18日㊥	横沢歯科医院	住田町世田米	46・3050
25日㊥	広沢歯科医院	盛町	27・4310

▶受付時間(変更になる場合があります)

医科=午前9時～午後5時 歯科=午前9時～正午

体力づくり講座参加者募集

時 午後2時～3時(1時30分から受け付け)

対 65歳以上の市民(運動制限のない人)

内 骨盤低筋群を鍛えよう

※会場により内容が異なる場合があります。

定 各地区30人

持 飲料水、動きやすい服装(上履きが必要な会場もあります。申込時に確認してください)

申 NPO法人さんりくWELLNESS(☎080・1823・2015)

地区	期日	場所
盛	10月6日(火)	カメラアホール
大船渡	10月20日(火)	おおふなぽーと
末崎	10月1日(木)	ふるさとセンター
赤崎	10月13日(火)	赤崎地区公民館
猪川	10月19日(月)	猪川地区公民館
立根	10月8日(木)	立根生活改善センター
日頃市	10月27日(火)	日頃市地区公民館
綾里	10月26日(月)	綾姫ホール
越喜来	10月15日(木)	三陸公民館
吉浜	10月22日(木)	吉浜地区拠点センター



市ホームページ



地域への恩返しをしたい！こだわりの麺を楽しめるお店

休み処 かわ喜

浪板海岸を眼下に感じながら、格別にのどごしのよい麺を味わえる「休み処 かわ喜」。五葉山からの清らかな流水を使って製麺される自慢の麺は、添加物が使用されておらず、「小麦の香りがいい」と関東圏の大手デパートでも販売されるほどの人気ぶり。店主の白川さんは、「越喜来に移住して店の起業を決めたとき、外から来た自分を受け入れてくれるか不安もあったが、地域の人たちが応援してくれて、たくさんの人とつながることができている。海産物を提供してくれる漁師さんをはじめ、支えてくれる地域の皆さんに恩返しをしたい」として、価格はリーズナブルで人情味あふれる元気な店主に迎えらる、アットホームなお店です。

休み処 かわ喜 ☎0192・22・8835



■営業日…木・金・土・日曜

■営業時間…11:00～15:00(ラストオーダー14:30)

臨時営業や休業などはインスタまたは電話で確認！

■定休日…月・火・水曜

■住所…大船渡市三陸町越喜来字浪板94-7

■席数…20席

広報おおふなとで店の味を紹介しませんか？

この紙面に掲載する飲食店を募集中です。電話またはメールで応募してください。

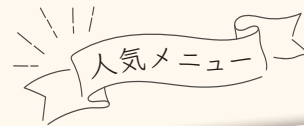
▶応募先＝デジタル戦略課広聴広報係

(☎内線212/✉ofu_digi-sen@city.ofunato.iwate.jp)



海の幸、山の幸、まちの人の温かさが織りなす

“おおふなとの味”を紹介します。



越喜来つけ麺



冷中華



チャーシュー麺



崎浜磯ラーメン



県道崎浜港線の越喜来浪板海水浴場看板付近ののぼり旗が営業日の目印です！

編集後記

今月号は食生活改善推進員の皆さんにご協力いただき、健康特集を執筆しました。普段いかに塩分を多く摂取しているかを痛感しました…。「調味料これしか入れないの…？」と感じても、おいしい料理が出来上がることにびっくり！少しでも皆さん自身の健康について考えるきっかけになれば幸いです。

また、大船渡高校の生徒が「大高祭」のPR動画制作を企画してくれました。撮影中、女装した男子を見かけたときは、いろんな意味で思わず笑ってしまいました。PR動画と大高祭の投稿は、「いいね」を1,000件以上獲得！これは市の公式インスタ史上最高となる値！男子高生の女装文化は色褪せない(笑) 若さ溢れる、最高の大高祭でした！

(10年前の大高祭で女装して踊った今井)